

長く住み続けられる住まいを…

2017年
9月号

いきいき ニュースタ

現場だより



皆様、ご無沙汰しております。
生行建設・事務 日名です！
第三子を連れて復帰しました。

長い長い夏休みも終わり、子供たちも新学期を迎え元気に通学し始めました。

9月になり、暑さもようやく和らいできましたね。

さて、会社の方では、公共工事でコミュニティーハウスの耐震工事が決まりました。

耐震工事、最近をよく聞くようになりましたね。

小学校や幼稚園など公共の施設は、児童生徒の学習や生活の場であるとともに、地震などの災害時には地域住民の避難場所等ともなることから、耐震化によって安全性を確保することは確かに重要です。

耐震工事、実際にはどのようなことをしているのか疑問に思っ、尋ねてみました。

小学校などの耐震工事は、実際にある既存建物の外側から新たにフレームを付けて、補強し、耐震しているものが多いそうです。

外側から補強する工法が取られるのは、短い工期で出来ることやコストの削減、また、補強後も建物の採光・通風に大きな影響を与えないことからだそうです。

今回のコミュニティーハウスの耐震工事は、建物の外側から補強する耐震工事とは違い、既存の躯体の構造材の間に耐震になるように鉄で出来た部品を入れていきます。

文章で説明されてもちょっとよくわかりませんよね。

以前耐震工事をした時の写真です。

写真で見ると分かっていたかのように、かなり頑丈に補強しています。

大地震に限らず、自然災害は起こらないに越したことはありませんが、災害の多い日本に住んでいる以上、油断は禁物です。

なんの根拠もなく「うちは大丈夫だろう」と判断するのではなく、まさかの時の準備を怠らないようにしたいものです。

住宅の場合にも耐震リフォームが可能です。

自治体の中には、補助金を出しているところもあります。

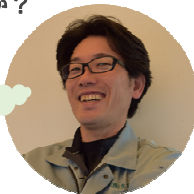
大切な家族を守るために、まずは耐震診断を受けてみてはいかがでしょうか？

なんと、社長が！

耐震診断をすることが出来る資格を持っています！！

この機会に自分たちの住む住宅の耐震性を知っていただけたらと思います。

お気軽に
お電話ください！



夏のつけが秋に来る！？

夏が終り、秋へ向かう季節の変わり目は“身体がだるい”“疲れが溜まっている気がする”と感じる人も多いはず。いつもと変わらない生活を送っているつもりでも、疲れや不調が出てくる時です。

夏の暑さによって疲労が蓄積している事に加え、夏の終わりは真夏日のような日もあれば急に冷え込む日もあり、気温差が大きいため身体が対応しきれなくなります。こんな時期こそ、生活習慣と食事を意識してバランスよく栄養をとり、疲れた体をケアしてあげましょう！

お風呂で心身リラックス

リラックスするのに最適な入浴方法は、38℃～40℃のぬるめのお湯に20～30分つかることです。血管が広がり全身の血液循環が活発になると同時に、汗をかくことで体内の老廃物が体外に排出されます。また、頭上の換気をよくしておかないと、のぼせてしまいます。頭に冷たいタオルをおいておくといひそうです。長くお湯に浸かっていることの苦手な人は、自分なりのリラックス方法を組み合わせたりすると、長湯も苦にならなくなります。健康な身体を作るためには、ストレスをできるだけためないようにし、毎日の生活のなかで上手に解消することが大切だといえますね。

お笑わせ



今月の木工を楽しむ会は、都合によりお休みいたします。ご迷惑をお掛け致します。

疲労回復！ 豚肉とオクラの甘酢炒め



材料 (2～3人分)

・豚ロース肉300g ・オクラ 1パック(7～8本) ・プチトマト 1パック(10個程度)

★酢 大さじ2 ★しょうゆ 大さじ1

★オイスターソース 大さじ1 ★砂糖 大さじ1と1/2

★鶏ガラスープのもと 小さじ1～2

・片栗粉 適量 ・塩こしょう 少々 ・ごま油 適量

- ① 豚ロース肉をポリ袋にいれ、全体に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに多めのごま油を熱し、揚げ焼きに近いイメージで焼いていく。軽く塩こしょうをふっておく。
- ③ オクラはがくをおとし、食べやすい大きさに切っておく。プチトマトはヘタをとっておく。
- ④ 豚ロース肉によく火が通ったら、フライパンにオクラをいれ、オクラに少し火が通ったらプチトマトをいれる。
- ⑤ ☆の調味料をいれてよく混ぜる
- ⑥ 全体に火が通り、調味料がよく絡んだら完成。



株式会社 生行建設
代表取締役 津島 秀幸
自然を感じる心地良き

〒701-1132 岡山市北区田原1 2 6
TEL 086-294-3628 FAX 086-294-3577
E-mail info@shoukou-ikiikihome.co.jp
ホムペ http://www.shoukou-ikiikihome.co.jp